

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖੋ।

ਇੱਥੇ ਛਲ੍ਹ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਨਵੇਂ ਏਚ ਵਨ ਏਨ ਵਨ ਛਲ੍ਹ ਵਾਇਰਸ (ਜੋ ਕਿ “ਸਵਾਈਨ ਛਲ੍ਹ” ਦੀ ਤਰਾਂਹ ਵੀ ਜਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਛਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਦ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੀ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ

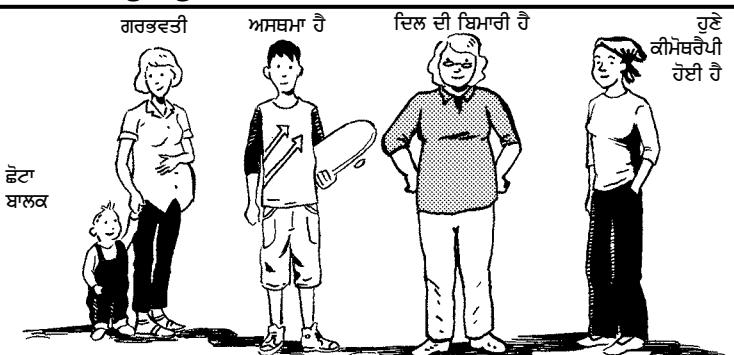


ਅਤੇ



ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੇਹਤ ਸੰਭੰਧੀ ਮਸਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਕਈ ਲੋਕੀ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ 'ਚ ਹਣ ਤੰਦੁਰਸਤ ਵਿਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖਰੇਖ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵੋ



ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਕੀ ਕਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇ ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ ਫੈਲ ਗਈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖਰੇਖ ਕੇਂਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੱਰਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

(ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈ:

ਬੁਖਾਰ

100 ਡਿਗਰੀ
ਫਾਰਨਹਾਈਟ
ਜਾਂ ਵੱਧ



ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ:

ਖਾਂਸੀ



ਜਾਂ



**ਖਰਾਬ
ਗਲਾ**

ਜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਲ੍ਹ ਹੈ। ਹੋਰ ਚਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਸਰੀਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।

ਜੱਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਲਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਦਬਾਵ ਦੀ ਸਥਿਤਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੱਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

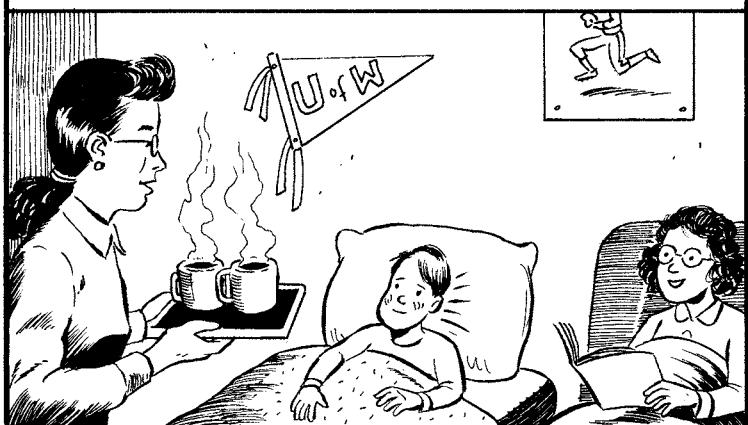


ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ!



ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਸੰਭਾਲ ਨੇਟਵਰਕ ਬਣਾਉ। ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕੱਤ ਸਕੇ।

6 ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਹੋਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਓਸੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਮੇਲਜ਼ੋਲ ਰੱਖੋ।



ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।



ਜੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਬਾਲਿਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਏਥੇ ਕਿ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਸਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੱਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਿਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਰਹਿ ਸਕੇ।



ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਵਾਸਥਕਰਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਫਲ੍ਲੂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਅੱਛਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੰਨੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਘੱਟ ਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਕੱਤ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।



ਕੋਪਰੇਟਿਵ ਸਾਫ਼ਿਤਾ ਨੰਬਰ U50/CCU302718 ਦੁਆਰਾ ਧੰਨਗਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੈਂਟਰਸ ਫੌਰ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ ਐਂਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ (ਸੀ ਡੀ ਈਸ) ਤੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਅੱਫ ਕੰਟਰੀ ਐਂਡ ਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਅੱਫੀਸਿਅਲਸ (ਐਨ ਏ ਸੀ ਸੀ ਈਚ ਓ)। ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤ ਕਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕਮੁੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀ ਡੀ ਈਸ ਜਾਂ ਐਨ ਏ ਸੀ ਸੀ ਈਚ ਓ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਰਸਤੁਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www.kingcounty.gov/health/h1n1

ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਫਲ੍ਲੂ ਹੋਟਲਾਈਨ ਤੇ, 1-877-903 ਕਿੰਗ (5464)